

般若波罗蜜多心经·浅释

第一课 穿越千年与智者的对话

第二课 物与心的本质究竟如何

第三课

第四课

第五课

第六课

第七课

第八课

第九课

1. 本经缘起

掌握本经的基本信息

2. 译者与本经的“对话”

了解这部经的功德

3. 聆听智者，让心与光明同在

我能够从本经中得到什么？

1. 心经的当机者

拥有探求的勇气

2. 物心：实、虚、空？

探求物与心的本性

第二课 物与心的本质究竟如何

● 本课主题的来源

我们一生都离不开物与心

应该明白其本性，才能明白“舍”与“得”

● 十门分别

分十段	对应原文	关键词	要点概述
第一 初入家门缘分分	观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。	基	心经的当机者 (当以智慧超越烦恼) (了知智慧空，能离诸苦) (了知物与心的本质，对治物欲)
第二 了悟缘起即空分	色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。	基	说明现象空寂，显现的当下当体即空 (学会分析现象真相，对治偏空偏有)
第三 空色一如无二分	舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。	基	破色心二法：诸法远四边八戏，自性空 (对治二元对立、受、想的束缚)
第四 垢净真妄无二分	不生不灭，不增不减，是故空中无色，无受无想，无作无起，无生无灭。	基	破十二处：能所二境皆为空性 (对治来自眼见为实与外境声音的烦恼)
第五 十二入中即幻分	无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。	基	破十八界：六根、六尘、六识 (总说对治人执、法执)
第六 三处体同异分	无眼界，乃至无意识界。	通	破除深空空破执能圆、四障，有大安心 (破除偏空与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路)
第七 三乘境观即空分	无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。	通	阐明解脱缘起即空之心要：菩萨依空性新一切解脱，即灭二取心而得菩提 (点出修行从自心入手，般若生起菩萨勇士之心行)
第八 半经明空南瞻分	(以无所所得。)普贤萨埵。依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。	果	赞叹般若空性三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成佛果 (总明三乘之道次第，提升对般若之心)
第九 大智圣回空南瞻分	三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。	果	赞叹般若空性三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成佛果 (总明三乘之道次第，提升对般若之心)
第十 护摩礼赞即空分	故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗揭谛，菩提萨婆訶。	果	赞叹般若波罗蜜多咒 (一切皆空，能断一切苦)

一、心经的当机者

经文：观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。

释义：观世音菩萨也入于智慧境界中，安住于般若空性智慧中。

从“行”字入手：

- 初堪能行人：观世音菩萨
- 次明所行法：般若波罗蜜多，即智慧度
- 想行持的人：自己，但是根器吗？
- 能行否：是否有具体可行持的方法，将分别心安住于空性智慧中？

(一) 谁能修此法？

善男子。譬如真金矿不净处。隐没不现经历年载。真金不坏而莫能知。有天眼者语众言。此不净中有真金宝。汝等出之随意受用。如是善男子。不净者无量烦恼是。真金宝者如来藏是。有天眼者如来藏是。是故如来广说法。令诸众生除灭烦恼。悉成无上解脱作佛事。

——《大方等如来藏经》

了知如来藏的功德

遮除五过	生起五德
心怯	勇健
轻慢劣众生	敬众
执著虚妄	相续中生起“般若”
谤正法	生“智”
增上我执	大慈

(二) 修什么？怎么修？

如何修持

修什么 —— 【行深般若波罗蜜多】 修持甚深的般若空性

怎么修

- 观万法皆空
  - 超越离言思，故祈祷至关重要
  - 具足证悟上师之加持，积累资粮和净除罪障
- 以十法行修持
  - 听闻正法：书写、供养、施他
  - 若他诵读，专心谛听
  - 自披读、受持
  - 正思维：为他开演文义、讽诵
  - 如理作意：止修
  - 法随法行：修习
- 为用修行，以无漏智，照六根。六识。六尘。五蕴。十二入。观心不同，与理相应，念念进趣。如人运行。脚着不住。即至前所。菩萨修造所行。诸度。心不间断。得至佛果。

有人问：对听不懂空性的人，《心经》还适合推荐给她们吗？

(三) 求自在者皆适用

时者，理悟入之时。譬如千年闇室，明灯才照，闇境即灭。

若着慧返照，一念之间。所有业障，悉皆消灭。作意观察，烦恼灭时，故言为时。

——《般若心经疏》

喻义对应

- 千年闇室 → 烦恼相续
- 明灯才照 → 智慧返照
- 闇境即无 → 一念之间，所有业障，悉皆消灭。

于何处自在？

- 烦恼所知二障俱尽，行各自在。
- 于六度门中得自在
- 于三乘教自在
- 于菩提涅槃得自在
- 于五生外法得自在

转换认知即修行

- 非实用性知识，也许不能直接来解决所谓切身的问题，但它能扩大视野，提供新的角度来感受和看待生活。其有时走出困境需要的只是一个新的视角。
- 《前行笔记之耕耘心田》
- 《心经》讲得是空性，而从更深的角度去理解，《心经》实际上不仅已经宣说了空性，也讲了佛陀在第三转法轮中宣说如来藏，这已经和密法比较接近，如果证悟的话，《心经》是接近大圆满清静观的境界，是有关空性的修持。
- 希阿荣博堪布关于《心经》的开示

二、物心：实、虚、空？

分十段	对应原文	关键词	要点概述
第一 初入家门缘分分	观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。	基	解释“般若波罗蜜多”：了解什么是心经的当机者 (当以智慧超越烦恼) (了知智慧空，能离诸苦)
第二 了悟缘起即空分	色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦 (了知物与心的本质，对治物欲)
第三 空色一如无二分	舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。	基	说明现象空寂，显现的当下当体即空 (学会分析现象真相，对治偏空偏有)
第四 垢净真妄无二分	不生不灭，不增不减，是故空中无色，无受无想，无作无起，无生无灭。	基	破色心二法：诸法远四边八戏，自性空 (对治二元对立、受、想的束缚)

经文：照见五蕴皆空。度一切苦厄。

释义：观照见五蕴都是因缘和合的，并没有自性，当体即空。因而得以度脱一切烦恼生死之苦厄。

【五蕴皆空】

五蕴指的是什么？

- 蕴有五种，即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。由于圣法秘藏，故称为蕴。
- 《智者入门论》

五 蕴	所摄之法	在生活中指认
色 蕴 (法相：变异)	地大：起到坚硬与基础的作用	外：如土地、山脉
	水大：具有湿润与汇集的作用	内：如骨髓、肌肉
	火大：起到温暖与成熟的作用	外：如阳光、火焰
受 蕴 (法相：变异)	风大：动摇与推动的作用	内：如呼吸
	五根：眼、耳、鼻、舌、身	外：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
	五识：眼、耳、鼻、舌、身	内：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
想 蕴 (法相：变异)	五根：眼、耳、鼻、舌、身	外：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
	五识：眼、耳、鼻、舌、身	内：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
	五受：眼、耳、鼻、舌、身	内：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
行 蕴 (法相：变异)	五根：眼、耳、鼻、舌、身	外：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
	五识：眼、耳、鼻、舌、身	内：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
	五受：眼、耳、鼻、舌、身	内：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
识 蕴 (法相：变异)	五根：眼、耳、鼻、舌、身	外：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
	五识：眼、耳、鼻、舌、身	内：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉
	五受：眼、耳、鼻、舌、身	内：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉

五蕴即是物与心

【辨析】受、想既然也是心和心所法，为何没有归摄在行蕴中，而是单独成立为蕴？

原因：受、想二者是轮回之因

受与想二者是一切争论的根源

众生由于常乐我净等颠倒想，贪执乐受而积累恶业，由此流转轮回

六 道	痛苦
地 狱	剧烈的火烧、被利器反复砍杀、遭受受其寒冻痛苦
饿 鬼	数百年听不到水的名字，感受无量的饥渴之苦
旁 生	时刻担惊受怕、互相残杀、被宰杀、被奴役
人 道	八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛
阿 修罗	时时刻刻在嫉妒烦恼中，与天人之间无休止的征战，且注定失败
天 人	散乱苦、懊恼苦、毁谤杀害爱敬苦、死痛苦

(一) 对五蕴（物与心）的不同认知

认知角度	对五蕴的不同认知	认知与结果	能认知者
凡夫知见	色：物质是客观、按规律的真实存在 受：苦、乐的受是客观真实的 想：我所有已形成的想法、观念 行：心的种种活动，文字名称概念皆是真实的 识：我思故我在	沉迷妄想，生一切苦厄	凡夫分别心 思想体系 生活环境 成长背景等
智慧见	色蕴皆空：色法内相接触使前后发生不同的变化并且可以融入 受蕴皆空：受法内相接触使前后发生不同的变化并且可以融入 想蕴皆空：想法内相接触使前后发生不同的变化并且可以融入 行蕴皆空：行法内相接触使前后发生不同的变化并且可以融入 识蕴皆空：识法内相接触使前后发生不同的变化并且可以融入	五蕴之相为虚妄，体为自性 “一”切苦厄，开显本具佛性 拥有智慧菩萨以及与他一样拥有智慧的圣者之智慧	

观察物

● 结论

- 实相：空性
- 比喻
- 理论：观待理
- 具体分析：

1. 果色自性存在 → 无需观待因而生 → 无因生 → 恒有恒无的过失

“离色因有色，是色则无因。无因而有法，是事则不然。” ——《中论》

2. 分别观察因果

1) 若不观待果而存在，则失坏因的意义

“若离色有因，则是无果因。若言无果因，则无有是处。” ——《中论》

倘若承诺在除开“果色”之外，存在色法的因，就成了无果之因。

远离因法的性质（对果法作增益、有作用），又说了因存在 = 虚空中的鲜花。

结论：因此，无果之因在什么时候都不存在。

2) 如果已成立，则色法之因无意义

“若已有色者，则不用色因。若无有色者，亦不用色因。” ——《中论》

假如果色的自性已存在（有），则因法也就不需要了。

假如果色尚不具备（无），而色法之因的存在也不合理，因为其自性根本不存在，（色因）也就不可能使其产生了。

3) 产生与因相同或不相同的果都不合理

“若果似于因，是事则不然。果若不似因，是事亦不然。” ——《中论》

● 产生与因相同的果不合理

作为因的四大有坚硬、潮湿等性质

与其所产生之果——五根、五境，也即种子、苗芽的性质是迥然各异或大相径庭的。

● 产生与因不同的果不合理

完全不同的因如果能成为果，则任何因都可以产生该果，并且与因果相不相称的定论相违。

“无因而有色，是事则不然。是故有智者，不应分别色。” ——《中论》

3. 结论

- 色法之因与果
- 故智者，对于有碍无碍等色相，了知彼等远离自性的缘故，不生分别。

4. 比喻

“照者慧也。如灯照时，灯至而暗灭。慧生而无明尽，慧净而无明尽。” ——慧净法师《般若心经疏》

观察心

● 观察理论：离一多因观察心无住处

1. 心如果有实体，应由最小单位组成

● 无分刹那 接触 能否产生心识？

部分接触：若第一刹那和第二刹那接触，则产生两个接触点（第一刹那的B点和第二刹那的C点）

若第二刹那和第三刹那接触，也产生两个接触点（第二刹那的D点和第三刹那的E点）

如图所示，由此即得出第二刹那分成了两个部分（即与第一刹那接触的C点和与第三刹那接触的E点）。

如此，则失坏无分刹那“不可分”的体性

全分接触：如图所示，所有的刹那都融合为一，无法形成心识的相续，则不会有对过去的记忆、前生后世

● 无分刹那 不接触 能否产生心识？

如图所示，三个刹那之间存在一个空白段，则心识不可能是连续的，可能一会儿有意识，一会儿没有意识。

2. 心如果有实体，应当有住处

● 身体上能找到心吗？如果心安住于内的身体，则只有两种方式安住：

● 身心一体而住

“有身时决定有心，尸体也应有心。”

● 身心他体而住

“应遍全身而住或住于身体的某个部位。”

若遍身安住，应成全身的一切处都有心，砍断一节手指，应当砍断了心的一部分；

● 如果心住在身体的一方，比如住在上方，那在砍断下肢时，应毫无痛苦。

3. 抉择能住心的自性

● 心是色法吗？看看自己的心是什么颜色、形状、味道的？

● 心以心法无法安住

自己的心在哪里？

结论

- 能住的心无实体存在
- 心正显现时，内外周遭推求也找不到它的住处

实、虚、空

总结

- 实：时间：不变恒常
- 方式：独立存在
- 虚：仅是假象，如同电影中人物
- 空：无自性 = 非常恒 = 非实有

五蕴皆空

“为了明示胜义究竟实相的本性，及现圣者若无漏智慧时，宣说五蕴也自性本空。” ——月称菩萨《四百论广释》

(二) 隐藏的实相规律

见五蕴本空 → 能度一切苦厄

见五蕴实有 → 则生苦无尽

解脱与否在心

五蕴皆空

出离生死。出离涅槃。心无来去，即入涅槃。是知涅槃即是空性。

若一念心生，即入三界。一念心灭，即出三界。是知三界生灭。万法有无。皆由一念心。

——《达摩祖师悟性论》

度一切苦厄

1) 执著能生苦

当知此苦亦由五相。谓生苦苦故，依生苦苦故，苦苦苦故，坏苦苦故，行苦苦故。

——《瑜伽师地论》

众生受五取蕴 → 依它起烦恼造业 → 引来世众多苦惱

可意境 → 生贪

不可意境 → 生嗔

烦恼驱使 → 身口意种种造作

业（造作）力 → 成熟在自身

2) 是依生苦苦故

老子曰：“吾所以有大患者，唯吾身有，假吾无身，吾有何患。”

一经形成了五取蕴，就只有无奈地感受无量苦业的缠缚。

3) 是苦苦苦故

“以有身故，将受猛烈痛苦如死苦。”

例如四大分离的痛苦：身体出现如堕入坑中或被山所压一样的沉重感；然后无法控制身体上的液体，大小便也许会失禁、变得非常口渴、颤抖抽搐，如同要掉入大海或大河或大河冲走一般等。

4) 是坏苦苦故

坏苦种子伴随着五取蕴，定会在因缘时发起种种坏苦。由于五取蕴而造下有漏善业、业成熟时，则感受世间五欲等的乐受，但因此些乐受只是由有漏善业作成的法，故不能常存，终会变坏。坏灭时，贪著的心得不到了，就胜痛苦。

5) 是行苦苦故

五取蕴每刹那都是随感而转，故是行苦性

由此产生生苦苦、苦苦

若者，积聚义，积聚义受想行识，以成其身。即三界生，但用一体，各由过去无明业受为因，重成苦果差别，而是无明业。受果果。若生天上，及在人中，贫穷困苦，爱别离苦，怨憎会苦。求不得苦，生苦老苦，病苦死苦。皆依五蕴而起。八苦乃至三苦。三界受生，无不是苦。

——慧净法师《般若心经疏》

(三) 转换认知即修行——菩提智慧的养成

状态	见	修	行	果
现状	你认为我是美的	去看各种瘦美的图片和赞啊，欣赏她们的文字。同时也会对比自己，在镜子前仔细端详，想想自己瘦是不瘦，美是不美。这样一个反复琢磨，使自己的心不断趋近、认同“见”的过程	你努力节食健身，尝试各种方法减肥，这就是“行”。	忧喜忧乐
理想状态	身体如幻 身体本空	● 身体如幻故不应贪着 ● 身体如幻故可利用要健康 ● 身体本空故不应执著	● 保持健康的作息 ● 减少不合理的贪念之行 ● 断除伤害身体之行 ● 对治执著	● 愈加利用 ● 不被束缚

两种模式

一、静坐修观

身的调整：毗卢七法

意的调整：排遣气

意的调整：调整心

祈祷上师 —— 祈祷上师加持此座修观修净，具足福德，生起智慧

主题：对治物欲

第一步：问内心对自己家房子的态度

房子：属于五蕴中色蕴——色法部分

态度：爱恋、执著、傲慢、自卑、不满足、财产、增值、求不得

第二步：房子本质是物质

由砖块等构成 → 本身只是空身之地，自性本空 → 分别心偏离实相，多意义和价值 → 作茧自缚，放下则安

第三步：观察与安住交替

第四步：下座，回向

二、日常运用

练习一

第一步：问自己生活的动力是什么？

想要追求更好的生活、更多的财富

想要证明自己、比别人强、实现梦想

第二步：问自己为什么想要那么多？

内心原因 → 需求不满足，心里会苦 → 我们的共同点：新苦求乐

外部环境 → 信息、网络、广告 → 怕脱离群体，怕被孤立 → 追赶潮流

证明自己的价值 → 分别贪著于物欲价值更多的意义 → 攀比 → 本身是一个无止境的需求 → 别人没有的我，就是幸福

第三步：问自己追逐了这么久，需求得到满足了没？

生活中需要的物质一直在更新换代 → 永远在赶潮流，永远赶不上 → 求不得

任何人都比自己对比的对象，范围很广 → 总有人比自己强，所求就更多 → 苦

第四步：为什么求不得会苦？

错误的看待求不得 → 认为努力追求就能求得到 → 只看到自己没有的，不会珍惜已有的 → 只看到自己的苦，没有看到众生的相似性 → 苦被放大 → 根源：我执 → 所以感受求不得的苦 → 苦在自心，自缚其中

第五步：转变自心，减轻痛苦

对治一：适当的克制

求不得是事实 → 人生实苦，即使很多问题也解决 → 适当的克制，保留 → 缓冲求不得苦

对治二：不是你一个人在受苦

体会到众生之间的相连相通，是理解空性的另一个角度。没有人是孤立存在的，这意味着没有人在独自面对什么。尤其在困境中，劝说自己不是唯面痛苦的人，这种智慧将帮助我们巨大帮助。

——《新年五题》

日常运用

在个人和你一起老，一起面对这些无奈，会感受好点吗？这就是说，有个人和你一起病，你的痛苦会少点吗？如果你感受好点，也不是因为老病之苦本身减轻了，而是你对象老、病的心态改变了，你不再以自我为中心，固执地认为只有自己面对这些问题。你知道还有别人也在面对同样的问题。这种认识对我们来说至关重要了，它是同情、同理心的基础，也是进一步发展慈悲心重要的基础。

——《新年五题》

第六步：观察与安住交替

练习二

场景：买东西、吃饭、看广告等皆可

频率：每天至少3次

思维：这个东西只是个假象，本质是空性的

目的：训练自己换个角度看问题

练习：痛苦是对某些人事物的感受和认知→改变认知和感受，换个角度即可对治痛苦。

练习三

场景：看视频、信息等（任何设备和内容）

频率：每天至少3次

思维：我的态度、想法和感受

这个东西属于五蕴中的哪一个？

心还是色？是真是假？

我会有这些与实相不符合的想法与感受

目的：练习让心不要偏离实相

理由：

眼界越宽广→所见越接近事实→痛苦就会越小

离事实越远→痛苦越大

一念相应一念智慧，念念相应念念智慧

如人于暗室燃灯，照诸器物，香芬分了，更有大光，益复明时，则知后灯所破之闇，与前灯合住：前灯虽与暗共住，而亦能照物。若前灯无明，则后灯无所增益。诸佛、菩萨智慧亦如是：菩萨智慧虽与烦恼共住，而能得诸法实相，亦如前灯能照物；佛智慧尽诸烦恼，亦得诸法实相，如后灯复明了。

——《大智度论》

四大五蕴无非色，人我众生本皆空，若能发慧当心照，长辞苦厄出烦劳。

——《般若心经疏》